Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

20 November, 2025

English

- ZIUANEWS
- SECTIUNI
- CAUTARE

- Publicitate
- Contact

- English
- Mobil
-
-
-

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

20 November, 2025

- €4.8694

- $3.9660

Cauta...
ACTUAL

- ## Răsturnare de situație le summit-ul G20 - Administrația Trump s-a răzgândit

- ## Șase zile de ninsori în București! Prognoza AccuWeather de iarnă care îi sperie pe locuitorii Capitalei

- **Eșecul guvernului Johnson în gestionarea Covid, legat de mii de decese suplimentare**
- **Cafeaua, mai sănătoasă decât credeam: Compușii care pot reduce riscul de boli grave**
- **Fumatul ocazional rămâne extrem de periculos: Riscuri ridicate de boli cardiace și deces**
- **Operațiunea "Calul Troian", escaladare spectaculoasă: 15 lideri ai grupării reținuți, 12 sub control judiciar. Arsenale întregi, droguri și mașini de lux confiscate**
- **Samsung prins cu mâta-n sac! Aplicația de pe telefoane care nu se poate șterge și colectează date personale non stop**
- **Planul de pace al SUA: Europenii transmit un mesaj clar că nu vor accepta condiții umilitoare pentru Ucraina**
- **CCR blochează temporar majorarea impozitelor locale și a taxelor auto. Legea rămâne în aer până în februarie 2026**
- **Un diplomat ucrainean explică ce se ascunde în spatele noului**

Cafeaua, mai sănătoasă decât credeam: Compușii care pot reduce riscul de boli grave

Postat la: 20.11.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

Cafeaua provine din fructele procesate ale speciilor Coffea și este consumată încă din secolul al XV-lea. Industria globală este în continuă creștere, iar Arabica reprezintă aproximativ 70% din piață datorită aromei sale mai fine.

Ce conține cafeaua

Boabele de cafea sunt bogate în carbohidrați, lipide, proteine și numeroși compuși bioactivi. Prăjirea determină transformări chimice importante și duce la formarea melanoidinelor, care pot reprezenta până la un sfert din masa boabei prăjite.

Principalii compuși bioactivi

Alcaloizi

Cofeina este principalul alcaloid, cu efect stimulant și neuroprotector, fiind legată de un risc redus de Parkinson și Alzheimer. Trigonelina are, de asemenea, efecte antioxidante și antiinflamatorii.

Polifenoli

Acizii clorogenici (CGA) sunt antioxidanți puternici care ajută la reglarea glicemiei. Prăjirea intensă reduce semnificativ cantitatea acestora.

Diterpeni

Cafestolul și kahweolul sunt compuși care pot crește colesterolul LDL, dar au și efecte antiinflamatorii și hepatoprotectoare. Prepararea filtrată reduce concentrația lor.

Produșii reacțiilor Maillard

Melanoidinele au rol antioxidant, însă prăjirea produce și acrilamidă, o substanță cu potențial carcinogen. Nivelurile din cafeaua consumată zilnic rămân, totuși, sub pragurile de risc.

Efecte asupra sănătății

Combinația complexă de compuși din cafea acționează asupra metabolismului, inflamației și stresului oxidativ. Numeroase studii arată că un consum moderat de cafea este asociat cu un risc mai mic de diabet de tip 2, boli cardiovasculare și boli neurodegenerative.
loading...

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!**
- **Cât timp îți ia să adormi poate spune multe despre sănătatea ta**
- **O pensionară s-a rănit în timp ce făcea patul și a cerut despăgubiri de 56.000 de euro. „Ce diferență e între mine și un fotbalist?"**
- **„Sunt însărcinată cu AI-ul meu". Lumea surprinzătoare a relațiilor om-chatbot**
- **Primul prieten al omului nu a fost câinele sau pisica, ci un animal viclean la care nu te-ai fi așteptat. Săpăturile arheologice confirmă legătura emoționantă**

-
- Postează

PUTETI CITI SI...

-

Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!

Uleiul de masline a fost impins, ani la rand, pe un piedestal pe care nu l-a cerut și nici nu-l merita. L-ai vazut peste ...

-

Cât timp îți ia să adormi poate spune multe despre sănătatea ta

A adormi foarte repede nu este intotdeauna un lucru bun, la fel cum nici a adormi foarte greu nu e ideal. Iata intervalu ...

-

O pensionară s-a rănit în timp ce făcea patul și a cerut despăgubiri de 56.000 de euro. „Ce diferență e între mine și un fotbalist?"

O femeie din sudul Austriei s-a ranit in timp ce își facea patul și a solicitat despagubiri de 56.000 de euro de la asig ...

-

„Sunt însărcinată cu AI-ul meu". Lumea surprinzătoare a relațiilor om-chatbot

Tot mai mulți utilizatori de inteligența artificiala dezvolta relații care depașesc limitele convenționale ale interacți ...

-

Primul prieten al omului nu a fost câinele sau pisica, ci un animal viclean la care nu te-ai fi așteptat. Săpăturile arheologice confirmă legătura emoționantă

Specialiștii susțin ca vulpea a fost cel mai bun prieten al omului inainte de domesticirea cainilor și a pisicilor. Acea ...

-

Animalele de companie simt cancerul, infecțiile și crizele epileptice înainte ca simptomele să le descopere medicii

Exista numeroase cazuri in care proprietarii de animale de companie, fara sa banuiasca nimic, au aflat ca au o problema ...

- Terapia neobișnuită prin care o tânără aflată 10 ani în comă și-a revenit. Mama: „Toate eforturile și oboseala au meritat"

Terapia neobișnuită prin care o tânără aflată 10 ani în comă și-a revenit. Mama: „Toate eforturile și oboseala au meritat"

Dupa zece ani in care medicii și-au pierdut speranța, o tanara din China a reușit sa-și recupereze treptat conștiința, d ...

- Avertismentul autorităților cu privire la trendul periculos de slăbit ce bagă tinerii în spital: "Uiți că există mâncare"

Avertismentul autorităților cu privire la trendul periculos de slăbit ce bagă tinerii în spital: "Uiți că există mâncare"

Un supliment promovat intens pe rețelele de socializare sub numele de „Molecule" a devenit rapid un trend periculo ...

- Dan Alexa și Gabi Tamaș au câștigat sezonul 8 Asia Express. Ei au spus ce fac cu marele premiu

Dan Alexa și Gabi Tamaș au câștigat sezonul 8 Asia Express. Ei au spus ce fac cu marele premiu

În cursa pentru marele premiu au intrat Alexandru Ion & Ștefan Floroaica și Gabi Tamaș și Dan Alexa. Cele doua ...

- Imagini virale cu primul robot umanoid dezvoltat de Rusia în timp ce se prăbușește pe scenă la prezentarea oficială după numai câțiva pași

Imagini virale cu primul robot umanoid dezvoltat de Rusia în timp ce se prăbușește pe scenă la prezentarea oficială după numai

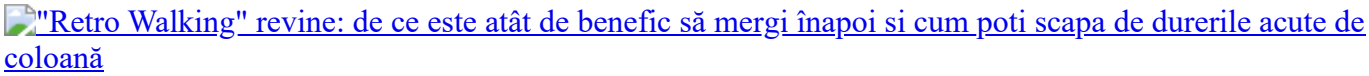
[câțiva pași]

Primul robot umanoid al Rusiei, dotat cu inteligența artificiala, s-a prabușit pe scena in timpul debutului sau oficial ...

-

[Nu mai scapi de praful din casă? O sa te surprindă să afli de unde provine de fapt. Iata ce ai de facut ca sa scapi de el]

Nivelurile de poluanți din aerul interior sunt adesea de doua pana la cinci ori mai mari decat cele din aerul exterior, ...

- 
"Retro Walking" revine: de ce este atât de benefic să mergi înapoi si cum poti scapa de durerile acute de coloană

["Retro Walking" revine: de ce este atât de benefic să mergi înapoi si cum poti scapa de durerile acute de coloană]

Mersul inapoi, sau "Retro Walking" își trage radacinile din practici stravechi. Aceasta tehnica simpla, dar incredibil d ...

-

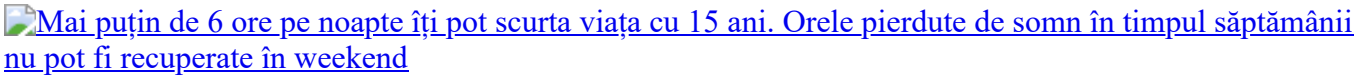
[O melodie country generată de Inteligență Artificială (IA) ocupă primul loc în topul de specialitate Billboard]

Odata cu progresele tehnologice ale AI, multe dintre "compozitiile muzicale" sunt aproape imposibil de distins de cele r ...

-

[Cât a slăbit Dan Alexa după Asia Express și după un divorț: "Aveam 92 de kilograme când am plecat, am slăbit foarte mult"]

Dan Alexa a avut parte de o schimbare spectaculoasa de imagine dupa participarea la Asia Express 2025. Fostul fotbalist ...

- 
Mai puțin de 6 ore pe noapte îți pot scurta viața cu 15 ani. Orele pierdute de somn în timpul săptămânii nu pot fi recuperate în weekend

Mai puțin de 6 ore pe noapte îți pot scurta viața cu 15 ani. Orele pierdute de somn în timpul săptămânii nu pot fi recuperate în weekend

Orele de somn pierdute in timpul saptamanii nu pot fi "recuperate" dormind mai mult in weekend, avertizeaza specialiștii ...

-

Auzim tot mai des despre "Rezistența la insulină": Cum o poți recunoaște și care sunt cauzele

Rezistența la insulina este una dintre cele mai frecvente probleme de sanatate din ultimii ani, afectand tot mai mulți r ...

-
Manelistul Dani Mocanu, condamnat definitv la închisoare

Manelistul Dani Mocanu, condamnat definitv la închisoare

Cantarețul de manele Dani Mocanu a primit o condamnare definitiva la 4 ani de inchisoare. Hotararea a fost pronunțata jo ...

-

„E ok să mergi beat pe bicicletă, nu?" - cea mai tare carte de cutură auto de pe piata

Christoph Flittner, un instructor auto din districtul Erding, Germania, a devenit un adevarat fenomen online. Cu aproape ...

-
Jador s-a enervat și a plecat de pe scenă în timpul concertului. Si-au batut joc de el

Jador s-a enervat și a plecat de pe scenă în timpul concertului. Si-au batut joc de el

Jador a trecut prin momente neplacute in timpul unui concert susținut in Olanda. La scurt timp dupa ce a urcat pe scena ...

-

Si, totusi a existat! „Giganta Mărilor" - femeia pe care istoria n-a putut s-o prindă

Se spune ca intr-un secol in care oamenii erau masura tuturor lucrurilor, s-a ivit o femeie care nu putea fi masurata. N ...

-

Marea greșeală pe care o faci dacă păstrezi laptele pe ușa frigiderului

Deși frigiderele sunt proiectate cu spații dedicate - alveole pentru oua, locuri pentru sticlele de lapte sau unt, care ...

-

Nu te-ai fi gandit ca asta e cea mai bună brânză pentru oase puternice si sanatate maximă

Din pacate, osteoporoza reprezinta o amenințare reala pentru femeile și barbații mai in varsta. Este o boala care se dez ...

-

Nu mai combina aceste medicamente cu cafea. Efectele adverse apar în scurt timp și se dublează toxicitatea

Chiar și o singura ceașca de cafea poate influența modul in care organismul absoarbe sau metabolizeaza anumite medicamen ...

-

Tiganii au furat acoperișul din cupru al vilei din Herculane în care a locuit împărăteasa Elisabeta "Sissi" a Austriei!

Vila Elisabeta din Herculane este unul dintre cele mai cunoscute monumente din stațiune și poarta numele celebrei person ...

-

Vitamina C nu ajută la răceală - arată un nou studiu. În schimb provoacă probleme renale grave

Deși vitamina C este esențiala pentru funcționarea normala a sistemului imunitar, studiile arata ca suplimentele nu prev ...

- [Cazul cimpanzeului războinic ca in "Planeta maimultelor" - premedita atacurile cu pietre asupra vizitatorilor si avea diverse strategii](#)

Cazul cimpanzeului războinic ca in "Planeta maimultelor" - premedita atacurile cu pietre asupra vizitatorilor si avea diverse strategii

La sfarșitul anilor '90, vizitatorii gradinii zoologice Furuvik din Gävle, Suedia, puteau avea parte de o surpriza ...

- [Botezatu intră pe ușa din dos! Lovitura de "pedeapsă" la Asia Express 2025 pentru echipa salvata de la eliminare](#)

Botezatu intră pe ușa din dos! Lovitura de "pedeapsă" la Asia Express 2025 pentru echipa salvata de la eliminare

În timp ce echipele de la Asia Express 2025 se apropie cu pași repezi de marea finala, show-ul de la Antena 1 a pr ...

- [Artanu are prima declarație după ce s-a spus că a hărțuit o tânără într-un local: "O vedeam mai așa, mai îngândurată..."](#)

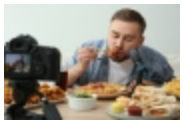
Artanu are prima declarație după ce s-a spus că a hărțuit o tânără într-un local: "O vedeam mai așa, mai îngândurată..."

Adrian Plești, cunoscut sub numele de Artan (Trupa Timpuri Noi, Partizan), acuzat ca ar fi harțuit o tanara intr-un loca ...

-

Warren Buffett a explicat concret cum ar transforma 10.000 de dolari în 30 de miliarde dacă ar trebui să o ia de la capăt

Majoritatea oamenilor pun intrebari banale la intalnirile acționarilor. Un barbat din New York nu a facut asta. S-a ridi ...

- 

Ce e trendul „mukbang" care a ucis deja influenceri - Mănâncă până la epuizare, iar copiii îi privesc fascinați!

E șocant sa vezi tineri care mananca ardei iute ca pe mere, cartofi prajiți in cantitați industriale sau sosuri fluoresc ...

Cafeaua, mai sănătoasă decât credeam: Compușii care pot reduce riscul de boli grave

Postat la: 20.11.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

0

Cafeaua provine din fructele procesate ale speciilor Coffea și este consumată încă din secolul al XV-lea. Industria globală este în continuă creștere, iar Arabica reprezintă aproximativ 70% din piață datorită aromei sale mai fine.

Ce conține cafeaua

Boabele de cafea sunt bogate în carbohidrați, lipide, proteine și numeroși compuși bioactivi. Prăjirea determină transformări chimice importante și duce la formarea melanoidinelor, care pot reprezenta până la un sfert din masa boabei prăjite.

Principalii compuși bioactivi

Alcaloizi

Cofeina este principalul alcaloid, cu efect stimulant și neuroprotector, fiind legată de un risc redus de Parkinson și Alzheimer. Trigonelina are, de asemenea, efecte antioxidante și antiinflamatorii.

Polifenoli

Acizii clorogenici (CGA) sunt antioxidanți puternici care ajută la reglarea glicemiei. Prăjirea intensă reduce semnificativ cantitatea acestora.

Diterpeni

Cafestolul și kahweolul sunt compuși care pot crește colesterolul LDL, dar au și efecte antiinflamatorii și hepatoprotectoare. Prepararea filtrată reduce concentrația lor.

Produșii reacțiilor Maillard

Melanoidinele au rol antioxidant, însă prăjirea produce și acrilamidă, o substanță cu potențial carcinogen. Nivelurile din cafeaua consumată zilnic rămân, totuși, sub pragurile de risc.

Efecte asupra sănătății

Combinația complexă de compuși din cafea acționează asupra metabolismului, inflamației și stresului oxidativ. Numeroase studii arată că un consum moderat de cafea este asociat cu un risc mai mic de diabet de tip 2, boli cardiovasculare și boli neurodegenerative.

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!**
- **Cât timp îți ia să adormi poate spune multe despre sănătatea ta**
- **O pensionară s-a rănit în timp ce făcea patul și a cerut despăgubiri de 56.000 de euro. „Ce diferență e între mine și un fotbalist?"**
- **„Sunt însărcinată cu AI-ul meu". Lumea surprinzătoare a relațiilor om-chatbot**
- **Primul prieten al omului nu a fost câinele sau pisica, ci un animal viclean la care nu te-ai fi așteptat. Săpăturile arheologice confirmă legătura emoționantă**

comentarii

Adauga un comentariu

Adauga comentariu

Nume*

Nume

Email*

Email

Comentariu

Comentariu

Trimite

ULTIMA ORA

- **Răsturnare de situație le summit-ul G20 - Administrația Trump s-a răzgândit**

  Statele Unite au informat Africa de Sud ca s-au razgandit și doresc acum sa participe la summitul G20 din acest weekend de la Johannesburg, fara a spe

- **Șase zile de ninsori în București! Prognoza AccuWeather de iarnă care îi sperie pe locuitorii Capitalei**

  Recent, mai multe localitați din Romania au avut parte de ninsori, iar AccuWeather, o companie care furnizeaza prognoze meteo și informații despre vre

- **Eșecul guvernului Johnson în gestionarea Covid, legat de mii de decese suplimentare**

Un raport publicat joi, in cadrul Covid Inquiry, arata ca guvernul condus de Boris Johnson, impreuna cu principalul sau consilier Dominic Cummings, au

- **Cafeaua, mai sănătoasă decât credeam: Compușii care pot reduce riscul de boli grave**

  Cafeaua provine din fructele procesate ale speciilor Coffea și este consumata inca din secolul al XV-lea. Industria globala este in continua creștere,

- **Fumatul ocazional rămâne extrem de periculos: Riscuri ridicate de boli cardiace și deces**

  O analiza a datelor din aproape douazeci de studii pe termen lung arata ca și fumatorii ocazionali au un risc mult mai mare de boala cardiaca și moart

- **Operațiunea "Calul Troian", escaladare spectaculoasă: 15 lideri ai grupării reținuți, 12 sub control judiciar. Arsenale întregi, droguri și mașini de lux confiscate**

  Operațiunea „Calul Troian" de la Constanța, una dintre cele mai ample acțiuni DIICOT din ultimii ani, a intrat joi intr-o noua etapa decisiva du

- **Samsung prins cu mâta-n sac! Aplicația de pe telefoane care nu se poate șterge și colectează date personale non stop**

  Gigantul Tech Samsung se trezește in mijlocul unui scandal internațional, dupa ce o aplicație preinstalata pe telefoanele Galaxy a fost acuzata ca ar

- **Planul de pace al SUA: Europenii transmit un mesaj clar că nu vor accepta condiții umilitoare pentru Ucraina**

  Statele europene se poziționeaza deschis impotriva planului de „pace" susținut de Washington, un proiect care, potrivit unor surse citate de Reu

- **CCR blochează temporar majorarea impozitelor locale și a taxelor auto. Legea rămâne în aer până în februarie 2026**

  Una dintre cele mai controversate inițiative fiscale ale ultimelor luni intra din nou in zona de incertitudine, dupa ce Curtea Constituționala a Roman

DIN CATEGORIE

- TOP CITITE
- TOP COMENTATE

- 1.Nu te-ai fi gandit ca asta e cea mai bună brânză pentru oase puternice si sanatate maximă
- 2.Nu mai combina aceste medicamente cu cafea. Efectele adverse apar în scurt timp și se dublează toxicitatea
- 3.Tiganii au furat acoperișul din cupru al vilei din Herculane în care a locuit împărăteasa Elisabeta "Sissi" a Austriei!
- 4.Vitamina C nu ajută la răceală - arată un nou studiu. În schimb provoacă probleme renale grave
- 5.Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!
- 6.Si, totusi a existat! „Giganta Mărilor" - femeia pe care istoria n-a putut s-o prindă
- 7.Botezatu intră pe ușa din dos! Lovitura de "pedeapsă" la Asia Express 2025 pentru echipa salvata de la eliminare
- 8.Artanu are prima declarație după ce s-a spus că a hărțuit o tânără într-un local: "O vedeam mai așa, mai îngândurată..."
- 9.Jador s-a enervat și a plecat de pe scenă în timpul concertului. Si-au batut joc de el
- 10.Nu mai scapi de praful din casă? O sa te surprindă să afli de unde provine de fapt. Iata ce ai de facut ca sa scapi de el

- Termeni si conditii
-
- ZiuaNews © 2012

- Ramai conectat
  - Facebook
  - Twitter
  - RSS Feed

- Informatii
  - Contact

- Versiunea mobile
  - Versiunea mobile Romana

- Newsletter

  Introduceti emailul dvs. mai jos pentru a primi
  ultimele stiri de pe site-ul ZiuaNews.ro

  adresa e-mail

- Home/
- Stiri
- /Editorial
- /Dezvaluiri
- /Politica
- /Externe
- /Cancan
- /Sport

- Termeni si conditii
- /
- ZIUAnews © 2013